

2022年度 大浜だいしんアリーナ

# スポーツ教室実施要項

教室名	曜日	時間	強度	内容	定員
パワーヨガ(月)	月	19:00~20:00	★★★ ★	1つ1つのポーズを呼吸に合わせて連続して行うことで、柔軟性、バランス感覚を総合的に養っていくことができます。	20名
卓球	火	10:20~11:50	★★	ゲームを楽しみながら基本技能・知識・ルール等を学んでいきます。	50名
ヨガ	火	10:20~11:40	★	ヨガをとおして自分の体を感じ、気付くことから始めていきましょう。強く、美しく、しなやかで、健康的な身体と心をサポートします。	30名
ときわ健康体操	火	13:20~14:50	★	体操、ストレッチ、卓球やニュースポーツ楽しみながら、健康な体づくりをめざします。	60名
健康太極拳	火	13:20~14:50	★	太極拳の基本的な動きや呼吸法をとおして、健康の保持・増進に役立てます。	30名
健康リラックス体操	木	10:20~11:40	★★★	ストレッチ、ウォーキングなどを中心に健康の維持向上をめざします。体力に自信のない方や運動を始めたい方にピッタリの教室です。	30名
プラスアップ体操	木	13:20~14:50	★	さまざまな運動を通して楽しみながら健康維持をめざしましょう。	30名
健康調整運動	金	13:20~14:50	★★★	体操、ストレッチ、軽スポーツ(卓球・バドミントン等)を通してスポーツの楽しさを体験します。	25名
パワーヨガ(土)	土	10:30~11:30	★★★ ★	1つ1つのポーズを呼吸に合わせて連続して行うことで、柔軟性、バランス感覚を総合的に養っていくことができます。	20名

受講料：3,000円/期 ※保険料込。各4回コース

対象：16歳以上 ※ときわ体操のみ60歳以上

申込：申込用紙に記入し、現金を添えて受付までお越してください。

※未成年の方は、保護者の方がお申込ください。

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物  
室内用シューズ等

体	験	会	随	時
や	っ	て	ま	す

定員に空きのある教室1回に限り  
受講料1回分の料金で体験できます！  
前日までにお電話でご予約下さい！！

■お問い合わせ・お申込み■

大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

〒590-0974 大阪府堺市堺区大浜北町5-7-1

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

開館時間 9:00~21:00 休館日 毎月第1月曜日・年末年始

大浜だいしんアリーナ



指定管理者：つながりーナ大浜PFI株式会社

# ☆2022 (R4) 年度

# 通年制教室実施予定日☆

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
火	卓球 【場所：大アリーナ】 ヨガ 【場所：剣道場】 とぎわ健康体操 【場所：大アリーナ】 健康太極拳 【場所：スタジオ】	1期	4/19	4/26	5/10	5/17
		2期	5/31	6/7	6/14	6/21
		3期	6/28	7/5	7/12	7/19
		4期	7/26	8/2	8/23	8/30
		5期	9/6	9/13	9/20	9/27
		6期	10/4	10/11	10/18	10/25
		7期	11/1	11/8	11/15	11/22
		8期	11/29	12/6	12/13	12/20
		9期	1/17	1/24	1/31	2/7
		10期	2/21	2/28	3/7	3/14

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
金	健康調整運動 【場所：小アリーナ】	1期	4/15	4/22	5/6	5/13
		2期	5/20	6/3	6/10	6/17
		3期	6/24	7/1	7/8	7/15
		4期	7/22	8/19	8/26	9/2
		5期	9/9	9/16	9/30	10/7
		6期	10/14	10/28	11/11	11/18
		7期	11/25	12/9	12/16	12/23
		8期	1/13	1/20	2/3	2/10
		9期	2/17	3/10	3/17	3/24

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
木	健康リラックステ体操 【場所：柔道場】 クラスアツク体操 【場所：剣道場】	1期	4/14	4/21	4/28	5/12
		2期	5/19	6/2	6/9	6/16
		3期	6/23	6/30	7/7	7/14
		4期	7/21	8/18	8/25	9/1
		5期	9/8	9/15	9/22	9/29
		6期	10/6	10/13	10/20	10/27
		7期	11/10	11/17	11/24	12/1
		8期	12/8	12/15	12/22	1/12
		9期	1/19	1/26	2/2	2/9
		10期	2/16	3/2	3/9	3/16

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
月	パワーヨガ(月) 【場所：スタジオ】	1期	9/12	9/26	10/17	10/24
		2期	10/31	11/14	11/21	11/28
		3期	12/12	12/19	12/26	1/16
		4期	1/23	1/30	2/13	2/20
		5期	2/27	3/13	3/20	3/27

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
土	パワーヨガ(土) 【場所：スタジオ】	1期	9/10	9/17	9/24	10/1
		2期	10/8	10/15	10/22	10/29
		3期	11/12	11/19	11/26	12/10
		4期	12/17	1/14	1/21	2/4
		5期	2/18	3/11	3/18	3/25